



SAÚDE NA ESCOLA: O CUIDADO COM PROFESSORES

Ariane Nepomuceno Andrade¹

Jefferson Paixão Cardoso

Alba Benemérita Alves Vilela

Daíla dos Santos Freire

Thiago Raphael Martins Meira

Hellaná Braga Martins

Ana Carolina França dos Anjos

Joseanne Barbosa Costa

RESUMO

Os efeitos das condições de trabalho podem contribuir com o aparecimento de doenças relacionadas ao trabalho, afetando tanto a saúde física quanto mental do profissional, uma vez que dos trabalhadores é exigido o enfrentamento de condições deficitárias para a realização de seu exercício profissional. Em diversos ambientes de trabalho, são observáveis deficiências de natureza ergonômica e organizacional além de fatores psicossociais. Esse contexto se estende à área educacional, destacando-se o trabalho dos professores da rede estadual, os quais também enfrentam uma sobrecarga de trabalho elevada, necessitam trabalhar em mais de um emprego, têm excessivo número de alunos por turno, não possuem tempo livre para o lazer e são envolvidos em atividades intensificadas no final do período letivo. Dessa forma, faz-se necessário o desenvolvimento de ações voltadas à saúde do professor, no intuito de reduzir e eliminar fatores produzidos pela atividade docente que podem trazer repercussões negativas sobre a sua saúde, especialmente, o desenvolvimento e/ou manutenção das Doenças Musculoesqueléticas e, conseqüentemente, sobre sua qualidade de vida. Este relato tem como objetivo descrever o processo de integração pesquisa e extensão, realizado com professores das escolas estaduais do município de Jequié, na Bahia.

Palavras-chave: Saúde do trabalhador. Doenças musculoesqueléticas. Qualidade de vida. Relação comunidade-instituição.

HEALTH IN SCHOOL: CARING FOR THE TEACHERS

ABSTRACT

The effect of working conditions may contribute to the occurrence of work-related diseases, affecting physical and mental health professional, since workers are often required to work under poor work conditions. In many workplaces, there are ergonomic and organizational deficiencies and psychosocial factors. This is the case of the education sector, highlighting the work of State teachers, who also face a heavy workload, because they need to work in more than one school, have their time and space invaded by extra-curricular work and have their activities intensified at the end of each semester, and also

¹ Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia – UESB.

deal with an excessive number of students. Thus, it is necessary to develop actions aimed at teachers' health, in order to reduce and eliminate factors produced by the teaching activities that can bring negative repercussions on their health, especially the development and / or maintenance of Musculoskeletal Diseases, and consequently, enhance their life quality. This report aims to describe the process of integrating research and extension actions carried out with teachers in state schools in the municipality of Jequié, Bahia.

Key words: Occupational health. Musculoskeletal diseases. life quality. Community-Institutional relationship.

SALUD ESCOLAR: EL CUIDADO CON MAESTROS

RESUMEN

Los efectos de las condiciones de trabajo pueden contribuir para la aparición de enfermedades relacionadas con el trabajo, lo que afecta tanto la salud física como la mental del profesional, ya que de los trabajadores se exige demasiado frente a la situación precaria para llevar a cabo su ejercicio profesional. En muchos lugares de trabajo, se observan deficiencias de naturaleza ergonómica y organizacional, además de factores psicosociales. Ese contexto se extiende al sector de la educación, destacándose el trabajo de los maestros del Estado, que también enfrentan una elevada sobrecarga de trabajo, necesitan trabajar en más de una escuela, tiene su tiempo y espacio extra-escolar invadidos por el trabajo, tienen las actividades intensificadas a finales del semestre y tienen un número excesivo de alumnos en cada turno. Así, se hace necesario desarrollar acciones dirigidas hacia la salud de los docentes, con el fin de reducir y eliminar los factores producidos por las actividades de enseñanza que pueden traer consecuencias negativas para su salud, en especial el desarrollo y/o mantenimiento de las Enfermedades Musculoesqueléticas y, consiguientemente, su calidad de vida. Este informe tiene como objetivo describir el proceso de integración, investigación y extensión que se realiza con los maestros en las escuelas públicas en el municipio de Jequié, Bahía.

Palabras clave: Salud laboral. Enfermedades musculoesqueléticas. Calidad de vida. Relaciones comunidad-institución.

INTRODUÇÃO

Os efeitos das condições de trabalho perduram além do trabalho, determinando, muitas vezes, prejuízo à saúde do trabalhador ([SOARES, 2000](#)). Dessa forma, é evidente o aparecimento cada vez maior de doenças relacionadas ao trabalho, afetando tanto a saúde física quanto mental do profissional, uma vez que dos trabalhadores é exigido cada vez mais, além de enfrentarem, muitas vezes, condições deficitárias para a realização de seu exercício profissional. Essa exigência está relacionada ao seu ritmo de trabalho, que inclui diferentes níveis de atividades físicas e psíquicas do indivíduo, e que constituem aspectos na carga de trabalho docente ([RIO, 1998](#)).

Em diversos ambientes de trabalho, são observáveis deficiências de natureza ergonômica e organizacional, além de fatores psicossociais. O primeiro compreende, dentre outros, a alta repetitividade de um movimento, esforço excessivo de grupos musculares, compressão das delicadas estruturas dos membros superiores, frustos, por vezes, de mobiliário inadequado e da adoção de posturas incorretas, bem como de

posições estáticas. Nas deficiências de natureza organizacional, aparecem, principalmente, as jornadas prolongadas de trabalho, o ritmo acelerado do trabalho e a ausência de pausas em tarefas que exigem descanso. Por fim, os fatores psicossociais abrangem a pressão excessiva para os resultados, ambiente excessivamente tenso e problemas de relacionamento interpessoal ([MOREIRA; MENDES, 2005](#)).

Gomes ([2002](#)) evidencia esses fatores em seu estudo e conclui que os mesmos refletem em agitação, estresse e irritação do professor. Essa irritação pode ser identificada através dos sintomas de ansiedade, nervosismo, angústia, perturbações do sono, problemas osteomusculares, digestivos, respiratórios e de voz. Outros achados têm demonstrado situação de saúde preocupante e evidenciado que existe uma associação entre as doenças que acometem os docentes e o estresse ocupacional ([CARDOSO et al., 2011](#); [GASPARINI et al., 2006](#); [ARAUJO et al., 2005](#); [REIS et al., 2005](#); [DELCOR et al., 2004](#)).

O afastamento do professor para tratamento de saúde tem sido motivo de estudo e parece estar relacionado às condições de trabalho dos mesmos. Os estudos demonstram que esses afastamentos são motivados, na grande maioria, por problemas do aparelho locomotor e por problemas psicológicos e/ou psiquiátricos ([PORTO et al., 2004](#)). No estudo de Siqueira e Ferreira ([2003](#)), os problemas do aparelho locomotor apareceram em segundo lugar e os psicológicos/psiquiátricos aparecem em quarto lugar. No Relatório da Prefeitura de Belo Horizonte (2002/2003), os transtornos psíquicos ocuparam o primeiro lugar entre os diagnósticos que provocaram afastamento e as doenças do sistema osteomuscular e do tecido conjuntivo apareceram em terceiro lugar ([GASPARINI; BARRETO; ASSUNÇÃO, 2005](#)). Esses resultados mostraram que as principais doenças responsáveis por afastamento de professores foram as que afetam o sistema musculoesquelético e as que causam transtornos mentais.

As condições de trabalho do professor podem ser condicionadas e produzir sobre-esforço e a manutenção da atividade de teor demandante contribui para o desenvolvimento, manutenção e agravamento de problemas de saúde ([GASPARINI; BARRETO; ASSUNÇÃO, 2005](#)).

Os problemas musculoesqueléticos presentes em professores da rede estadual podem estar relacionados às salas, materiais e equipamentos inadequados, ao trabalho repetitivo e também ao ritmo acelerado, a longos períodos de concentração numa mesma tarefa e às posições inadequadas de trabalho, que as tornam incômodas, incluindo muito tempo em pé e podem estar associadas às principais queixas de saúde: dor e formigamento nas pernas, dor nas costas, braços e ombros ([DELCOR, et al., 2004](#)).

Estudos apontam o ambiente de trabalho (condições físicas, psíquicas e mecânicas) como um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de alterações no sistema musculoesquelético ([PARADA, et al., 2002](#); [GURGUEIRA, et al., 2003](#); [MOREIRA e MENDES, 2005](#)). Sendo assim, o surgimento de doenças ocupacionais é favorecido em trabalhadores expostos a esses fatores de risco.

Dessa forma, faz-se necessário o desenvolvimento de ações voltadas à saúde do professor, no intuito de reduzir e eliminar fatores produzidos pela atividade docente que podem trazer repercussões negativas sobre sua saúde, especialmente, o desenvolvimento e/ou manutenção das doenças musculoesqueléticas e, conseqüentemente, sobre sua qualidade de vida. Professores conscientes que adotem estilo de vida saudável, desenvolvendo hábitos posturais corretos, e que adotem o alongamento no ambiente de trabalho, como uma prática rotineira, serão mais produtivos, com autoestima elevada, mais envoltos com a escola e poderão melhorar sua qualidade de ensino.

Este relato tem como objetivo descrever a experiência do processo de integração pesquisa e extensão, realizado com professores das escolas estaduais do município de Jequié-BA, através de uma intervenção sobre distúrbios musculoesqueléticos do projeto “Saúde na Escola: O cuidado com professores”.

DA CONCEPÇÃO À COLETA DE INFORMAÇÕES

O projeto de saúde com professores foi idealizado a partir das experiências de estudos realizados em alguns municípios baianos ([DELCOR et al., 2004](#); [ARAÚJO et al., 2005](#); [REIS et al., 2005](#); [CARDOSO et al., 2009](#)). Estes demonstraram situação de saúde docente preocupante. Esperava-se que a mesma situação apresentada nesses estudos poderia ser semelhante no município de Jequié, Bahia. Contudo, ainda não existiam informações sobre as reais condições de trabalho e saúde desta classe de trabalhadores.

A fim de conhecer a realidade e subsidiar atividades de prevenção e promoção à saúde de professores, foi discutida proposta de realização do projeto de saúde do professor que conjugasse pesquisa e extensão. A partir das experiências dos pesquisadores diante dos três maiores problemas de saúde docente, que estavam relacionados à saúde vocal, mental e funcional (musculoesquelético) ([CARVALHO: ALEXANDRE, 2006](#); [SOUZA et al., 2011](#); [REIS et al., 2005](#)), optou-se por trabalhar a demanda das desordens ou distúrbios musculoesqueléticos (DME). Esta atividade foi proposta sob a forma de “intervenção” sobre as desordens ou distúrbios musculoesqueléticos e estilo de vida docente. Contudo, no município de Jequié, a rede estadual de ensino foi escolhida pela existência de dezesseis (16) instituições de ensino onde se concentravam, no ano de 2009, 716 professores ([INEP, 2010](#)). Assim, a operacionalização do projeto seria realizada de forma mais otimizada, quando comparada à rede municipal que possuía 41 escolas.

O projeto de pesquisa foi intitulado “Efetividade do programa de intervenção em distúrbios musculoesqueléticos e estilo de vida de professores do município de Jequié, Bahia”, enquanto que o título do projeto de extensão, amplamente divulgado nas peças de divulgação do projeto, foi intitulado “Saúde na escola: o cuidado com professores”. As atividades do projeto foram distribuídas em dois momentos: o primeiro, foi intitulado “Conhecendo o trabalho do professor”. Nesta fase, procurou-se conhecer a situação de trabalho e saúde docente da rede estadual de ensino de Jequié, onde uma equipe formada por 21 estudantes, 7 professores e 4 colaboradores externos à universidade, todos vinculados ao Núcleo de Estudos em Saúde da População (NESP) e Núcleo de Estudos em Atividade Física e Saúde (NEAFIS) realizaram a coleta de dados utilizando um questionário multidimensional. Esse tipo de questionário abordou vários aspectos da população pesquisada e foi dividido em 8 blocos, compreendendo: “Informações sociodemográficas”, “Informações ocupacionais”, “Ambiente de trabalho”, “Condições de Saúde”, “Aspectos psicossociais do trabalho”, “Ritmo de trabalho”, “Sintomas musculoesqueléticos” e “Saúde mental”. Todas as respostas foram codificadas, a fim de facilitar o processo de tabulação ([VIEIRA, 2009](#)). O período de coleta foi de três meses, compreendendo o início das atividades no mês de setembro de 2010 e o término no início do mês de dezembro, do mesmo ano.

Durante a coleta dos dados, o coordenador do estudo entrava em contato com a coordenação da escola para explicar o objetivo do estudo e obter autorização para o contato com os professores. Obtida a autorização, o questionário era entregue aos professores junto com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) em envelope lacrado. Após o preenchimento, os envelopes eram lacrados novamente e devolvidos à equipe de coleta. O questionário não possuía identificação do professor e foi

encaminhado à equipe de tabulação, para construção do banco de dados e, em seguida, para ser arquivado. Os TCLE foram arquivados pelo coordenador do estudo em pasta apropriada.

A equipe passou por um processo de treinamento nas fases de coleta e tabulação dos dados. Para a coleta, foi construído um manual específico com conteúdo explicativo sobre a finalidade do estudo; procedimentos da coleta de dados; principais dúvidas; situações-problema com possíveis soluções e endereços e contatos de todas as escolas envolvidas no estudo. Na tabulação, um grupo menor de colaboradores foi treinado para a construção, alimentação e resolução de problemas durante a construção do banco de dados.

Os resultados foram comparados e, posteriormente, o banco de dados foi analisado, sendo que os principais resultados do projeto foram apresentados e divulgados nas escolas estaduais.

Foram produzidos materiais informativos com os principais resultados da 1ª etapa da pesquisa. Estes foram divulgados em reunião, realizada no mês de fevereiro de 2011, com os representantes de cada escola da rede estadual, onde foram entregues boletins informativos para serem divulgados na escola participante.

A ANÁLISE DOS DADOS

Analisando os resultados da 1ª fase, pôde-se perceber a elevada carga de trabalho a que esses professores estão submetidos. A maioria deles declarou trabalhar em dois turnos ou mais e ministrar aulas em quatro ou mais turmas. Além disso, eles relataram que acabam não tendo tempo de descanso entre uma aula e outra, e assim, os cuidados com a saúde, a prática de atividade física e a alimentação saudável estariam em segundo plano. Observou-se que, a maioria dos professores não conseguem equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer e acabam se dedicando menos à família e aos amigos, pois as obrigações escolares ficam sempre em primeiro plano.

Uma parcela expressiva de professores não considerava seu ambiente de trabalho adequado, principalmente as condições de ventilação, o mobiliário e a acústica. Trabalhar em condições de calor, ruído excessivo e com a presença de poeira também foi levado em consideração.

Os problemas de saúde que afetam essa classe de trabalhadores não se restringiram apenas à saúde física do indivíduo. Eles refletiram também no âmbito psicossocial. Os resultados dessa pesquisa ratificam essa ideia, visto que são inúmeros os fatores relatados pelos investigados que podem vir a determinar o estresse ocupacional em que eles se encontram. O número excessivo de alunos por turma foi um achado importante, visto que os professores passam por uma fiscalização contínua do seu desempenho e há uma demanda de cunho emocional no trabalho. Junto a isso, os professores expõem a necessidade de omissão de emoções e reclamam do alto desgaste nas relações aluno-professor. Ainda no que diz respeito aos possíveis problemas psicológicos e/ou psiquiátricos a que esses sujeitos estão expostos, os resultados demonstram que eles dormem mal e permanecem nervosos, tensos ou preocupados por uma boa parte do tempo.

Como adicional, os professores ainda têm que desempenhar suas atividades sem materiais e equipamentos adequados e fazem uso de computador frequentemente. Esses fatores, junto aos exercícios repetitivos com as mãos, a posição repetida em que realizam o trabalho (em pé ou sentado), a manutenção da cabeça ou braços em posições fisicamente incômodas por longos períodos e a elevação dos braços acima dos ombros, como quando escrevem ao quadro, possivelmente colaboram para o aparecimento de

sintomas musculoesqueléticos, como fadiga e dor/desconforto. A fadiga, segundo a pesquisa, foi referida em braços e pernas, ao fim do dia, enquanto que a dor ou desconforto musculoesquelético aparece no pescoço, ombro, mãos e punho, coluna lombar e pernas. É importante enfatizar que esses desconfortos relatados pelos professores não estão dentre os sintomas relacionados a traumas agudos e que a falta da prática de exercícios pode levar ao “cansar fácil” relatado por eles.

Após a análise de todos esses fatores encontrados na coleta de dados, considerou-se a importância de uma ação de caráter intervencionista sobre as desordens musculoesqueléticas, através de atividades de alongamento corporal e de mudança de estilo de vida com esses professores da rede estadual, a fim de reduzir e eliminar fatores produzidos pela atividade docente que podem trazer repercussões negativas sobre a sua saúde. O alongamento, por si só, já seria uma maneira de prevenir o desenvolvimento ou agravamento dessas situações negativas à saúde do professor, visto que a inatividade física, as posturas viciosas e o estresse vivenciado por esses professores podem proporcionar encurtamento da musculatura e, com isso, a diminuição do movimento e da estabilidade corporal como um todo, acarretando, principalmente, a dor.

PLANEJAMENTO DAS ATIVIDADES DE INTERVENÇÃO

As atividades de planejamento para a execução das ações intervencionistas do projeto de extensão intitulado “Saúde na Escola: o cuidado com professores” foram realizadas em Julho de 2011. Esse planejamento consistiu na elaboração do cronograma de ações, na produção dos materiais de informação, na divulgação e acompanhamento das atividades da intervenção.

Na elaboração do cronograma de ações, foram planejados o conteúdo para ser desenvolvido nas escolas e a distribuição prévia dos colaboradores, discentes voluntários e discente bolsista de extensão nas atividades. Todos os integrantes da atividade intervencionista foram chamados de instrutor. O cronograma das atividades foi elaborado para o período de execução do projeto em 2011 (de março a dezembro), incluindo as datas das reuniões do projeto (acompanhamento das atividades), datas dos encontros nas escolas participantes (abarcando o conteúdo a ser trabalhado e a aplicação da avaliação do projeto por parte dos professores), o período de desenvolvimento da atividade por escola (oito semanas para cada escola), o período de fixação e troca dos cartazes nas escolas participantes, a data de entrega das cartilhas informativas e a distribuição dos panfletos.

Foram confeccionadas cartilhas informativas para os professores, a fim de complementar e fixar os conteúdos desenvolvidos nas atividades do projeto e foram elaborados cartazes, folders e panfletos com a finalidade de divulgar o projeto e reforçar alguns conteúdos a serem trabalhados. As cartilhas, em formato de livreto, eram divididas em duas partes, num total de quatro capítulos. Na primeira parte, foram incluídos três textos, um para cada capítulo, elaborados pelos professores colaboradores do projeto, abordando assuntos relacionados à saúde do professor. O primeiro tratava sobre transformações da educação e saúde docente, o segundo capítulo discorria sobre o estilo de vida ativo e, por último, sobre a postura e consciência corporal. Por fim, no quarto capítulo, havia um breve texto sobre alongamento e o programa de autoalongamento que trazia os exercícios de autoalongamento que seriam utilizados nos momentos de atividade com os professores. Os cartazes continham o mesmo conteúdo do programa de autoalongamento da cartilha informativa.

Antes de dar início às atividades, coordenador e colaboradores fizeram contato prévio com os diretores das escolas e convidaram os professores a participar das

atividades do projeto. Foram convidadas todas as escolas da rede estadual de ensino, que somam um total de dezesseis (16) no município de Jequié. Logo após, foram agendados encontros para cada escola. Estes ocorreriam nos horários das atividades complementares (AC) dos professores, de forma a não comprometer o andamento das atividades de ensino.

A AÇÃO INTERVENCIONISTA

Deu-se início às ações nas escolas, as quais envolveram encontros semanais em forma de oficinas participativas. As ações do projeto foram desenvolvidas conforme o calendário escolar, especificamente nas horas de atividades complementares (AC) dos professores. Estas eram divididas por áreas de conhecimento e cada uma acontecia uma vez por semana, com duração de duas a quatro horas. Para as atividades do projeto, utilizou-se, em média, duas horas do AC, sendo realizados quatro encontros por mês, totalizando, ao final de dois meses, oito encontros no horário de cada AC das escolas e dezesseis horas de oficinas.

Em cada encontro, eram desenvolvidos sequencialmente os seguintes momentos: 1º momento – dinâmica de grupo e discussão de um tema específico sobre saúde docente; 2ª momento – apresentação e demonstração, pelos instrutores, de 10 tipos de alongamentos propostos para serem realizados durante uma semana; 3ª momento - relaxamento/alongamento com os 10 tipos de alongamento propostos; 4º momento - avaliação das atividades. Para o primeiro momento, foram elencadas sequencialmente as seguintes discussões: 1-“Professor, trabalho e saúde”; 2-“Autoalongamento: prevenindo e diminuindo o desconforto musculoesquelético”; 3- “O processo social da saúde e doença”; 4-“Hábitos posturais saudáveis” e 5-“As demandas do trabalho docente e repercussões sobre sua saúde”. O terceiro, quarto e quinto temas foram trabalhados em dois encontros cada um, por se tratarem dos temas de maior importância ao grupo de professores que realizavam a atividade. No segundo momento do encontro, um dos instrutores responsáveis pela atividade apresentava os alongamentos em ilustração ampliada enquanto outro demonstrava a posição e estabilização corporal (postura correta) e movimento dos segmentos corporais para o alongamento. No terceiro momento, estes alongamentos eram realizados suave e vagarosamente, com o auxílio de música, a fim de promover maior concentração e relaxamento. A avaliação das atividades era implementada, ao final de cada encontro, e foi feita separadamente, uma pelos professores participantes e outra pelos instrutores. Com isso, era possível que professores e instrutores fizessem observações sobre a oficina, críticas e sugestões.

A cada semana, os professores eram incentivados a realizar os alongamentos, conforme o programa descrito na cartilha, variado nas posições sentado e em pé, com aumento progressivo da intensidade e dificuldade a cada encontro. O alongamento foi a atividade escolhida pela coordenação do projeto, por facilitar a mobilidade dos tecidos moles ([DI ALENCAR; MATIAS, 2010](#)), promover a extensibilidade dos tecidos do sistema locomotor humano ([ACHOUR JUNIOR, 2007](#)), e proporcionar o aumento da amplitude de movimento ([LOPES et al, 2010](#)), o que, conseqüentemente, evita o encurtamento muscular e gasto energético desnecessário, contribuindo, assim, para a prevenção da dor musculoesquelética.

Foi sugerido aos professores que adotassem todos esses hábitos, inclusive o do alongamento, para serem desenvolvidos em qualquer lugar, principalmente no ambiente de trabalho, de maneira rotineira. Com isso, eles poderiam ser mais produtivos, evitar

maiores danos, aumentar sua autoestima, envolver-se mais com a escola e, assim, melhorar a sua qualidade de ensino.

Nesses encontros, além das cartilhas distribuídas entre os professores, foram fixados cartazes em locais de maior circulação na escola com os alongamentos trabalhados nas oficinas, visando incentivar a realização da atividade. Estes oportunizaram aos docentes desenvolver os alongamentos e posturas corporais adequados praticados no encontro para os dias seguintes. Durante a realização das oficinas, foram utilizados recursos visuais e de interação com os professores, tais como desenhos, ilustrações e montagem de painéis. Estes recursos foram implementados mais especificamente no 2º momento de cada oficina.

A avaliação do projeto era realizada de maneira contínua, conduzida em reuniões semanais com todos os integrantes do projeto (coordenador, colaboradores e discentes), e nelas eram debatidas as dificuldades enfrentadas para o desenvolvimento das atividades do projeto, possíveis adaptações e implementações para o desenvolvimento dessas e propostas futuras para o desenvolvimento continuado da extensão.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência do projeto “Saúde na escola: o cuidado com professores” possibilitou a colaboradores e discentes vivenciar atividades de pesquisa e extensão com ações intervencionistas. Percorreu a busca pelo conhecimento das condições de trabalho e saúde do professor e com base nesta realidade foram criadas estratégias de ação, no sentido de contribuir com a redução de problemas musculoesqueléticos desta classe de trabalhadores. Fica clara a necessidade de atividades com esta abordagem em outros contextos, a fim de proporcionar uma melhoria no ambiente de trabalho e de estimular a adoção de hábitos saudáveis. Futuros estudos poderão contribuir para avaliar e melhorar as estratégias da intervenção e atingir resultados expressivos em outras dimensões desta categoria.

REFERÊNCIAS

[ACHOUR JUNIOR, A.](#) Alongamento e flexibilidade: definições e contraposições. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Londrina, v.12, n.1, p. 54-58, jan./a br. 2007.

[ARAÚJO, T. M. et al.](#) Mal-estar docente: avaliação de condições de trabalho e saúde em uma instituição de ensino superior. **Revista Baiana de Saúde Pública**, Salvador, v.29, n.1, p. 6-21, jan./jun. 2005.

[CARDOSO, J. P. et al.](#) Prevalência de dor musculoesquelética em professores. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v.12, n.4, p.604-614, dez. 2009.

[CARDOSO J. P. et al.](#) Aspectos psicossociais do trabalho e dor musculoesquelética em professores. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.2, n.8, p.1498-1506, ago. 2011.

[CARVALHO, A. J. F. P.; ALEXANDRE, N. M. C.](#) Sintomas osteomusculares em professores do Ensino Fundamental. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, São Carlos, v. 10, n.1, p. 35-41, 2006.

[DELCOR, N. S. et al.](#) Condições de trabalho e saúde dos professores de rede particular de ensino de Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 1, p.187-196, jan-fev. 2004.

[DI ALENCAR, T. A. M.; MATIAS, K. F. S.](#) Princípios fisiológicos do aquecimento e alongamento muscular na atividade esportiva. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 16, n. 3, p. 230-234, maio/jun. 2010.

[GASPARINI, S. M.; BARRETO, S. M.; ASSUNÇÃO, A. A.](#) O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 31, n. 2, p.189-199, maio/ago. 2005.

[GASPARINI, S. M.; BARRETO, S. M.; ASSUNÇÃO, A. A.](#) Prevalência de transtornos mentais comuns em professores da rede municipal de Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 22, n.12, p. 2679-91, 2006.

[GOMES, L.; BRITO, J. C.](#) **Trabalho multifacetado de professores/as: a saúde entre limites**. 2002. 118f. Dissertação (Mestrado em Ciências na área de Saúde Pública) – Escola Nacional de Saúde Pública, Fundação Osvaldo Cruz, Rio de Janeiro, 2002.

[GURGUEIRA, G. P.; ALEXANDRE, N. M. C.; CORRÊA FILHO, H. R.](#) Prevalência de sintomas musculoesqueléticos em trabalhadores de enfermagem. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 11, n. 5, p. 608-13, 2003.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA (INEP). **EDUDATABRASIL**: Sistema de Estatísticas Educacionais. Disponível em: <<http://www.edudatabrasil.inep.gov.br/>>. Acesso em: 20 abr. 2010.

[LOPES, R. S. D. et al.](#) A influência do alongamento muscular e da mobilização neural sobre a força do músculo quadríceps. **ConScientiae Saúde**, São Paulo, v. 9, n. 4, p. 603-609, 2010.

[MOREIRA, A. M. R.; MENDES, R.](#) Fatores de risco dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho de enfermagem. **Revista Enfermagem UERJ**, Rio de Janeiro, v. 13, p. 19-26, 2005.

[PARADA, E. O.; ALEXANDRE, N. M. C.; BENATTI, M. C. C.](#) Lesões ocupacionais afetando a coluna vertebral em trabalhadores de enfermagem. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 10, n. 1, p. 64-9, 2002.

[PORTO, L. A. et al.](#) Doenças ocupacionais em professores atendidos pelo Centro de Estudos da Saúde do Trabalhador (CESAT). **Revista Baiana de Saúde Pública**, Salvador, v. 28, n. 1, p. 33-49, jan./jun. 2004.

[REIS, E. J. F. B. et al.](#) Trabalho e distúrbios psíquicos em professores da rede municipal de Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 5, p.1480-1490, set./out. 2005.

[RIO, R. P.](#) **LER: ciência e lei: novos horizontes da saúde e do trabalho**. Belo Horizonte : Health, 1998.

[SIQUEIRA, M. J. T.; FERREIRA, E. S.](#) Saúde das professoras das séries iniciais; o que o gênero tem a ver com isso? **Psicologia** : Ciência e Profissão, Brasília, v. 23, n. 3, p. 76-83, 2003.

[SOUZA, C. L. et al.](#) Fatores associados a patologias de pregas vocais em professores. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 45, n. 5, p. 914-921, out. 2011.

[SOARES, C. F.](#) **O uso dos recursos tecnológicos no processo de ensino aprendizagem**: o caso da escola municipal Professora Maria Mazarello de Belo Horizonte. 150f. 2000. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção da Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2000.

[VIEIRA, S.](#) **Como elaborar questionários**. São Paulo: Atlas, 2009.